సాక్షి
వైఎస్సార్ జిల్లా

శనివారం । 4 । నవంబర్ । 2023

I



అగస్త్యేశ్వరాలయంలో చోరీ
పురాతన గుండ్లూరు అగస్త్యేశ్వరాలయంలో ముగ్గురు దుండగులు చొరపడి చోరీకి పాల్ప డ్డారు. వారిని అడ్డుకోబోయిన వృద్ధుడిపై దాడి చేశారు. -IIలో



సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి
పోలీసు సిబ్బంది సమస్యల పరిష్కారం కోసం కృషి చేస్తామని జిల్లా ఎస్పీ సిద్ధార్థ్‌కౌశల్ శుక్రవారం పేర్కొన్నారు. -IIలో

గరిష్టం/కనిష్టం
34.1/23.6

వాతావరణం
జిల్లాలో శుక్రవారం 23.6 – 34.1 డిగ్రీల మధ్య ఉష్ణోగ్రతలు నమోదయ్యాయి. గంటకు 1.8 కిలోమీటర్ల వేగంతో గాలులు వీచాయి.
- కడప అగ్రికల్చర్

న్యూస్‌రీల్

జిల్లాలో వర్షం
కడప అగ్రికల్చర్: వాతావరణంలో ఏర్పడిన మార్పుల కారణంగా జిల్లాలో మూడు మండలాల్లో వర్షం కురిసింది. సిద్దవటంలో 7.2 మిల్లీమీటర్లు, బిమఠంలో 1.2 , దువ్వూరులో 3.6 మిల్లీమీటర్ల వర్షం కురిసింది.

వర్షసూచన: వాతావరణంలో చోటు చేసుకున్న మార్పుల దృష్ట్యా ఈ నెల 4వ తేదీ నుంచి 8వ తేదీ వరకు జిల్లాలోని పలు మండలాల్లో ఒక మాదిరి నుంచి తేలికపాటి వర్షం కురిసే అవకాశం ఉంది. ఈ విషయాన్ని కృషి విజ్ఞాన కేంద్ర కో ఆర్డినేటర్ డాక్టర్ వీరయ్య, కేవీకే వాతావరణ విభాగ శాస్త్రవేత్త స్వామి చైతన్యలు తెలిపారు. ఈ వర్షం రైతులకు మేలు చేస్తుందని వారు తెలిపారు.

దరఖాస్తుల ఆహ్వానం
కడప కోటిరెడ్డిసర్కిల్: ఏపీఎస్ ఆర్టీసీలో ఐటీఐ చేసిన వివిధ ట్రేడులకు సంబంధించిన అభ్యర్థులు అప్రెంటీస్ చేసేందుకు ఈనెల 15వ తేదీ లోగా దరఖాస్తులు చేసుకోవాలని కర్నూలు జోనల్ సిబ్బంది శిక్షణా కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ నజీర్ అహ్మద్ తెలిపారు. వైఎస్సార్ జిల్లాలో డీజిల్ మెకానిక్ 47 మంది, మోటారు మెకానిక్ 8, ఎలక్ట్రీషియన్ 4, వెల్డర్ 1, పెయింటర్ 1, మిషనిస్టు 2, ఫిట్టర్ 2, డ్రాఫ్ట్ మెన్ సివిల్ 2 కలిపి మొత్తం 67 మంది దరఖాస్తు చేసుకోవడానికి అర్హులన్నారు. ఆసక్తిగల అభ్యర్థులు www.apprenticeshipindia.gov.in వెబ్‌సైట్‌లో దరఖాస్తు చేసుకోవాలని ఆయన కోరారు.

మధ్యాహ్న భోజనం తనిఖీ


చాపాడు హైస్కూల్‌లో మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలిస్తున్న అధికారులు

చాపాడు : స్థానిక కస్తూర్బా గాంధీ బాలికల గురుకుల పాఠశాలను జిల్లా విద్యాశాఖాధికారి రాఘవరెడ్డి, సమగ్ర శిక్షా పథకం అధికారి ప్రభాకర్‌రెడ్డి తనిఖీ చేశారు. జాతీయ సాధన పరీక్ష తీరును పరిశీలించారు.అనంతరం చాపాడులోని జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయుల బోధన సామర్థ్యాలను పరిశీలించారు. ఐఎఫ్‌పీ ప్యానెల్స్ పనితీరుపై విద్యార్థులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. పాఠశాలలో మధ్యాహ్న భోజనాన్ని పరిశీలించి మెనూ అమలుపై విద్యార్థులతో చర్చించారు. కార్యక్రమంలో ఎంఈఓలు రవిశంకర్, వంశీకృష్ణ, ఆయా పాఠశాలల సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

6న జిల్లా స్థాయి సదస్సు
కడప వైఎస్‌ఆర్ సర్కిల్ :వామపక్ష, కార్మిక, రైతు సంఘాల కడప జిల్లా కమిటీల ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 6వ తేదీన సీఐటీయూ జిల్లా కార్యాలయంలో నరేంద్ర మోదీ ప్రభుత్వ విధానాలకు వ్యతిరేకంగా జిల్లా స్థాయి సదస్సు నిర్వహించనున్నారు. ఈ విషయాన్ని వామ పక్ష కార్మిక రైతు సంఘాల జిల్లా కార్యదర్శులు నాగసుబ్బారెడ్డి, మనోహర్, దస్తగిరిరెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి, అన్వేష్ తెలిపారు. శుక్రవారం వారు విలేకరులతో మాట్లాడుతూ వ్యవసాయ సంక్షోభం ఫలితంగా అప్పుల ఊబిలో కూరుకు పోయి ఆత్మహత్యలు చేసుకుంటున్నా రైతుల రుణాలు మాఫీ చేయడానికి మోదీ ప్రభుత్వానికి చేతులు రావడం లేదన్నారు. ఈనెల 26 27 తేదీల్లో విజయవాడలో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి మహాధర్నా జయప్రదం కోసం ఈ నెల ఆరవ తేదీన జిల్లాస్థాయి సన్నాహక సమావేశం నిర్వహిస్తున్నట్లు వారు తెలిపారు. సీఐటీయూ జిల్లా అధ్యక్షుడు కే శ్రీనివాసులురెడ్డి, రైతు సంఘం జిల్లా అధ్యక్షుడు గోపాలకృష్ణయ్య, సీఐటీయూ నగర అధ్యక్షుడు వెంకటసుబ్బయ్య ఏఐటీయూసీ నగర అధ్యక్షుడు మద్దిలేటి, సీపీఎం నగర కార్యదర్శి రామ్మోహన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సీజనల్ వ్యాధులపై అప్రమత్తంగా ఉండాలి


చాపాడులో పరిసరాలను పరిశీలిస్తున్న జిల్లా వైద్యాధికారి నాగరాజు

చాపాడు: వాతావరణం మార్పుల కారణంగా వ్యాపించే సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని జిల్లా వైద్యాధికారి నాగరాజు పేర్కొన్నారు. మండల కేంద్రమైన చాపాడులో శుక్రవారం ఆయన పర్యటించారు. ఇళ్ల దగ్గరికెళ్లి పరిసరాలను పరిశీలించారు. ఎక్కువ రోజులు నీటిని నిల్వ చేసుకోరాదని, నీటి తొట్లు, టైర్లలో నీరు లేకుండా చేసుకోవాలన్నారు. నీటి నిల్వలు ఉంటే లార్వాలు ఏర్పడి దోమలు వ్యాప్తి చెందుతాయన్నారు. ప్రతి శుక్రవారం నిర్వహించే డ్రైడే ఫ్రైడే కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం స్థానిక ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని విజిట్ చేశారు.కార్యక్రమంలో వైద్యాధికారులు శ్రీవాణి, ఓబులేసు, ఎండమాలజీస్ట్ ఖాజా మోహిద్దీన్, ఏఎంఓ వెంకటరెడ్డి, ఎంపీహెచ్‌ఈఓ ప్రసాద్, పీహెచ్ఎన్ సుకన్య, వైద్య సిబ్బంది తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మునగ సాగుతో..ఉపాధి

ఉద్యాన పంటలకు ఉపాధిహామీ పథకం అండగా నిలుస్తోంది. మహిళా రైతుల్లో ఆత్మస్థైర్యం నింపుతోంది. ప్రభుత్వం ఇస్తున్న ప్రోత్సాహం సత్ఫలితాలనిస్తోంది. పండ్ల తోటల పెంపకం ద్వారా సన్న, చిన్నకారు రైతు కుటుంబాలు ఆర్థికంగా నిలదొక్కుకునేలా చేస్తోంది.మరికొందరికి ఉపాధి అవకాశాలను కల్పిస్తోంది. మహాత్మాగాంధీ జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం కేటగిరీ 'బి'లో ముగన తోటల పెంపకం సుస్థిర ఆదాయ మార్గాన్ని పెంచుతోంది.





సాగు చేసిన మునగతోట వద్ద రామసుబ్బమ్మ

- ఉపాధిహామీ కింద తోటలపెంపకం
- జాబ్ కార్డు ద్వారా 100 రోజుల పనిదినాలు
- ఆర్థిక భరోసా నింపుతున్న పండ్లతోటలు

సాక్షి ప్రతినిధి, కడప: జాబ్ కార్డు కలిగిన గ్రామీణ కుటుంబానికి ఒక ఆర్థిక సంవత్సరంలో 100 రోజుల పని కల్పించడం ఉపాధి హామీ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం. ఆ పనుల్లో కేటగిరి 'బి'కి సంబంధించి వ్యక్తిగత ఆస్తుల అభివృద్ధి చేసేందకు ఉపాధి హామీ పనులను వ్యవసాయ పనులకు అనుసంధానం చేశారు. ఇందులో భాగంగా 5ఎకరాల లోపు భూమి కలిగిన, విపత్కర పరిస్థితులు ఎదుర్కొంటున్న రైతు కుటుంబాలకు మునగ తోటల పెంపకానికి అవకాశం కల్పించారు. సుస్థిర ఆదాయ మార్గం ద్వారా జీవనోపాధి పెంచడమే లక్ష్యం కావడంతో లాభదాయకంగా ఉంటోంది. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం అందిస్తున్న ఉపాధి పనులు, రాయితీలు రైతులకు ప్రోత్సాహకంగా మారాయి.

మునగ సాగుతో.. మహిళా రైతు ముందంజ

వైఎస్సార్ జిల్లా కమలాపురం మండలంలోని దేవరాజుపల్లె గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని జాబ్ కార్డు హోల్డర్ భూమిరెడ్డి రామసుబ్బమ్మ(60) మునగ సాగుతో ఉపాధి పొందుతున్నారు. అతి తక్కువ పెట్టుబడితో, ప్రభుత్వం కల్పిస్తున్న రాయితీ, ఆర్థిక సహకారంతో తనకున్న చిన్నపాటి 34 సెంట్ల పొలంలో మునగ సాగు చేసి మెరుగైన జీవనోపాధిని పొందుతున్నారు. మునగ తోట పెంపకం కోసం 2022–2023 ఆర్థిక సంవత్సరంలో మహిళా రైతు బి రామసుబ్బమ్మ (జాబ్ కార్డు నెం: 80092) ద్వారా మునగ తోట పెంపకానికి అంచనా వేయగా 0.34 ఎకరాకు గాను 152 మొక్కలను సాగు చేసేందుకు అంచనా మొత్తం రూ. 55,413 లుగా నిర్ణయించారు. ఇందులో వేతనాల కింద రూ. 39,296, 153 పని దినాలు, సామగ్రి కొనుగోలు కింద రూ. 11,260లు, ఇతరత్రా ఖర్చులు రూ. 4,857 ప్రకారం అంచనా వేసి క్షేత్రస్థాయిలో మునగ సాగు పనులను మొదలు పెట్టారు. పెట్టుబడి సాయం దక్కడంతో దిగుబడికి తగ్గ ఫలితాలు రానున్నాయి.

తక్కువ ఖర్చుతో అధిక లాభాలు



వ్యవసాయ పంటలు కలిసిరాక కష్టాల సాగులో కొట్టుమిట్టాడుతున్న రైతన్నలకు ఉపాధి హామీ పథకం అండగా నిలుస్తోంది.రైతులు వ్యవసాయ పొలాల్లో ఉద్యాన పంటలు సాగు చేసేందుకు మక్కువ చూపుతున్నారు. జిల్లాలో వ్యవసాయ పంటలకు అనుకూలంగా లేని రైతులు ఉపాధి హామీ పథకంతో అనుసంధానం చేసిని ఉద్యాన పంటలను సాగు చేసుకుని తక్కువ ఖర్చులతో అధిక లాభాలు పొందవచ్చు.
– విజయరామరాజు, జిల్లా కలెక్టర్, వైఎస్‌ఆర్ జిల్లా

'ఉపాధి' పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



పని కోరిన వారికి పని కల్పించడం ఉపాధి హామీ పథకం ముఖ్య ఉద్దేశం. ఉద్యాన పంటలకు అనుసంధానం ద్వారా జిల్లాలో 22.70 ఎకరాల్లో మునగ పంట సాగులోకి తెచ్చాం. కమలాపురం మండలంలో జాబ్ కార్డుదారు రామసుబ్బమ్మ ఈ పథకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకుంటోంది. ఆమెకు ఇప్పటి వరకు 30 పనిదినాలు కల్పించి రూ. 7,426 వేతనం చెల్లించాం. లబ్ధిదారులు ఇంటి సమీపంలోనే ఉన్న కొద్దిపాటి వ్యవసాయ భూమిలో 152 మునగ మొక్కలను పెంచి ప్రస్తుతం వారు దిగుబడిని కూడా అందుకుంటున్నారు. ప్రతి రోజు తోటలో పనులు చేసుకొని జీవనోపాధిని పొందుతున్నారు. ఆసక్తి, అవకాశం ఉన్న సన్న చిన్నకారు రైతులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.
– పి.యదుభూషణ్ రెడ్డి, పథక సంచాలకులు, వైఎస్‌ఆర్ జిల్లా, కడప

నేటి నుంచి ఓటర్ల స్పెషల్ క్యాంపెయిన్
కడప సెవెన్‌రోడ్స్: ఓటర్ల జాబితాకు సంబంధించి ఈనెల 4, 5 తేదీల్లో స్పెషల్ క్యాంపెయిన్ నిర్వహిస్తున్నట్లు కడప ఎలక్టోరల్ రిజిస్ట్రేషన్ అధికారి మధుసూదన్ ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. బూత్ లెవెల్ అధికారులంతా వారికి సంబంధించిన ఓటర్ల జాబితాలతో పోలింగ్ కేంద్రాల్లో ఉదయం 10 నుంచి సాయంత్రం 5 గంటల వరకు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటారని తెలిపారు. ప్రత్యేక ఓటరు జాబితా సంక్షిప్త సవరణ కార్యక్రమం–2024లో భాగంగా గతనెల 27నముసాయిదా ఓటరు జాబితాను ప్రచురించామన్నారు.కడప అసెంబ్లీ నియోజకవర్గంలో మొత్తం ఓటర్లు 2,65,660 మంది ఉన్నారు. భారత ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల మేరకు ముసాయిదా ఓటర్ల జాబితాపై అభ్యంతరాలను డిసెంబరు 9వ తేదీ వరకు దాఖలు చేయవచ్చని తెలియజేశారు. కొత్తగా ఓటరు నమోదు కోసం ఫారం–6, నమోదైన ఓటర్లపై అభ్యంతరాలకు ఫారం–7, చిరునామా మార్పు, ఇతర సవరణల కోసం ఫారం–8 దరఖాస్తులను ఆన్‌లైన్ పోర్టల్ 'ఓటర్స్.ఈసీఐ.జీఓవీ.ఇన్' వెబ్‌సైట్ ద్వారా లేదా నేరుగా బూత్ లెవెల్ అధికారులకుగానీ, తహసీల్దార్, ఆర్డీఓ కార్యాలయంలోగానీ అందజేయాలని కోరారు.

క్రికెట్ జట్టుకు ఎంపిక


క్రికెట్ జట్టుకు ఎంపికైన క్రీడాకారులు

వాల్మీకిపురం: వాల్మీకిపురం జీవీఎస్‌సీఎస్ క్రికెట్ మైదానంలో అండర్–17 బాలబాలికల క్రికెట్ జట్టును ఎంపిక చేసినట్లు అన్నమయ్య జిల్లా స్కూల్ గేమ్స్ కార్యదర్శి వసంత తెలిపారు. ఉమ్మడి జిల్లా నలమూలల నుంచి 250 మంది పాల్గొన్నారన్నారు. ప్రతిభను చూసి 40మంది బాలలు, 24 మంది బాలికలను గుర్తించామన్నారు. ఎంపిక చేసిన వారికి 3 రోజులు పోటీలు నిర్వహించి రాణించిన వారితో జట్టు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో నిర్వాహకులు మౌళి, శ్రీధర్, నాగరాజు, నరేష్, రియాజ్, రమేష్, ఉమా పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా సీస్ పరీక్ష

జిల్లావ్యాప్తంగా 33690 మంది విద్యార్థులు హాజరు

కడప ఎడ్యుకేషన్: జిల్లావ్యాప్తంగా ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ యాజమాన్య పాఠశాలల్లో శుక్రవారం నిర్వహించిన సీస్ (స్టేట్ ఎడ్యుకేషన్ అచీవ్‌మెంట్ సర్వే) పరీక్ష ప్రశాంతంగా జరిగింది. జిల్లాలోని 1361 పాఠశాలల్లో 3,6, 9వ తరగతి చదువుతున్న 33690 మంది విద్యార్థులు హాజరయ్యారు. చాపాడు మండలంలోని కేజీబీవీ, జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలను జిల్లా విద్యాశాఖ అధికారి ఎద్దుల రాఘవరెడ్డి, జిల్లా సమగ్రశిక్ష ప్రాజెక్టు అధికారి అంబవరం ప్రభాకర్ రెడ్డి సందర్శించారు. పరీక్ష జరిగే విధానాన్ని పరిశీలించారు. విద్యార్థులు సీస్‌కు సంబంధించి ఓఎంఆర్ సీట్లో వివరాలు ఎలా నింపారో పరిశీలించి తగిన సూచనలు, సలహాలను ఇచ్చారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ సీస్ సర్వే పరీక్ష ద్వారా విద్యార్థుల అభ్యసన సామర్థ్యాలు అంచనా వేసేందుకు వీలవుతుందన్నారు. సర్వే ఫలితాలను బట్టి బోధన అభ్యసనాలను పెంపొందించేందుకు ప్రణాళికలను రూపొందించవచ్చన్నారు. ఇప్పటికే ప్రభుత్వం పాఠశాలలను అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి చేసిందన్నారు. విద్యా ప్రమాణాలను కూడా పెందుకు కృషి చేస్తోందన్నారు. కార్యక్రమంలో చాపాడు మండల విద్యాశాఖ అధికారి రవిశంకర్, ఉపాధ్యాయులు పాల్గొన్నారు.



చాపాడులోని పరీక్షా కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేస్తున్న డీఈఓ, సమగ్రశిక్ష ప్రాజెక్టు అధికారి

సమస్యల పరిష్కారానికే 'జగనన్నకు చెబుదాం'

జిల్లా కలెక్టర్ విజయరామరాజు



మాట్లాడుతున్న కలెక్టర్ విజయరామరాజు. చిత్రంలో ఎమ్మెల్యే రఘురామిరెడ్డి తదితరులు

చాపాడు: ప్రజల నుంచి వచ్చే సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు ప్రభుత్వం 'జగనన్నకు చెబుదాం'కార్యక్రమం నిర్వహిస్తోందని జిల్లా కలెక్టర్ విజయరామరాజు పేర్కొన్నారు. స్థానిక మండల పరిషత్ కార్యాలయం వద్ద శుక్రవారం నియోజకవర్గ ఎమ్మెల్యే శెట్టిపల్లె రఘురామిరెడ్డితో కలసి జిల్లా అధికార యంత్రాంగం 'జగనన్నకు చెబుదాం'కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ.. ప్రజలకు ఇబ్బందులు లేకుండా జిల్లా అధికార యంత్రాంగంతో మండలంలోనే 'జగనన్నకు చెబుదాం'నిర్వహిస్తున్నట్లు చెప్పారు. సమస్యలు సత్వరమే పరిష్కరించాలని అధికారులకు సూచించారు. కావాలనే అధికంగా ఫిర్యాదులు చేసే వారిని గుర్తించాలని..అలాంటి వారు ఈకేవేసీ చేయకపోతే రద్దు చేయాలన్నారు. వలంటీర్ల హాజరు 68 శాతమే ఉందని, సరిగా పని చేయని వారిని తొలగించాలన్నారు. చియ్యపాడు, అయ్యవారిపల్లె, సోమాపురం నుంచి అధికంగా ఫిర్యాదు వస్తున్నాయన్నారు.

అభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకు టీడీపీ వర్గీయుల ఫిర్యాదులు: ఎమ్మెల్యే రఘురామిరెడ్డి

ప్రజల సమస్యలు తెలుసుకుని వాటిని పరిష్కరించేందుకు మండల, గ్రామ స్థాయి పరిపాలనను సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తీసుకొచ్చారని ఎమ్మెల్యే రఘురామిరెడ్డి అన్నారు. చియ్యపాడు, అయ్యవారిపల్లె వంటి పంచాయతీలలో అభివృద్ధిని అడ్డుకునేందుకు టీడీపీ వర్గీయులు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారని అన్నారు. చియ్యపాడులో శిథిలావస్థకు చేరిన దేవాలయాన్ని పునర్నిర్మించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటే అడ్డుపడుతున్నారన్నారు. ఇదే క్రమంలో అయ్యవారిపల్లెలోనిర్మించాల్సిన గ్రామ సచివాలయం , విలేజ్ క్లినిక్ వంటి వాటిని అడ్డుకునేందుకు ఫిర్యాదు చేయటం, కోర్టులకెళ్లటం వంటి పనులు చేస్తున్నారన్నారు. ఇలాంటి వాటిని పట్టించుకోవాల్సిన అవసరం లేదన్నారు. జగనన్నకు చెబుదాం కార్యక్రమంలో 180 ఫిర్యాదులు వచ్చినట్లు మండల ప్రత్యేకాధికారి సురేష్ రెడ్డి తెలిపారు. జేసీ గణేష్‌కుమార్, ఆర్డీఓ శ్రీనివాసులు, ఎంపీపీ లక్షుమయ్య, తహసీల్దారు యామిని, ఎంపీడీఓ శ్రీధర్‌నాయుడు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సిరులు కురిపించే ఆయిల్‌పామ్

- జిల్లాలో 500 ఎకరాల్లో సాగుకు శ్రీకారం
- ఇప్పటికి 150 ఎకరాలు గుర్తింపు.. మొక్కలపంపిణీకి చర్యలు
- జిల్లావ్యాప్తంగా మొదలైన అవగాహన సదస్సులు



ఆయిల్‌పామ్ తోట

కడప అగ్రికల్చర్: రైతులను ప్రభుత్వం అన్ని రకాలుగా ఆదుకుంటున్నా పంట దిగుబడి సమయానికి ప్రకృతి వైపరీత్యాల కారణంగా నష్టపోవాల్సి వస్తోంది. దీంతో చాలా మంది రైతులు వ్యవసాయాన్ని అటకెక్కిస్తున్నారు. ఫలితంగా చాలా చోట్ల పంట పొలాలు బీడులుగా మారుతున్నాయి. అన్నదాతను కష్టాల నుంచి గట్టెకించేందుకు ప్రభుత్వ కృషి చేస్తోంది.తక్కువ పెట్టుబడితో దీర్ఘకాలిక రాబడి వచ్చే పంటలను అందుబాటులోకి తీసుకొచ్చే కార్యక్రమం చేపట్టింది. ఇందులో భాగంగా జిల్లాలో అయిల్‌సాగును పొత్సహిస్తోంది. పంటసాగుకు కావాల్సిన సబ్సిడీలను రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఉద్యానశాఖ ద్వారా అందజేస్తోంది. రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తోంది.

జిల్లాలో సాగుకు శ్రీకారం...

2023–24 ఆర్థిక సంవత్సరానికి జిల్లా ఉద్యానశాఖ, సువెన్ అగ్రో ఇండస్ట్రీస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ వారి సంయుక్త ఆధ్వర్యంలో ఆయిల్‌పామ్ సాగుకు శ్రీకారం చుట్టారు. జిల్లాలోని బి.మఠం, మైదుకూరు, ప్రొద్దుటూరు, కాశినాయన, పులివెందుల మండలాల పరిధిలో 500 ఎకరాల్లో పంట సాగు లక్ష్యంగా నిర్దేశించారు. ఇందుకుగాను జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారులు ఆయిల్‌పామ్ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందులో పంట సాగు ఎలా చేపట్టాలి.. వాటి నిర్వహణ ఎలా, సాగుకు ప్రభుత్వ ప్రొత్సహాలేంటి, ఎన్నేళ్లపాటు దిగుబడి వస్తుంది. రైతన్నలకు ఎంతమేర రాబడి వస్తుందనే విషయాలను వారు వివరిస్తున్నారు. ఇప్పటి వరకు జిల్లాలోని ఎంపిక చేసిన మండలాల పరిధిలో 150 ఎకరాలను గుర్తించినట్లు ఉద్యానశాఖ అధికారులు తెలిపారు.

సాగుకు నాలుగేళ్లపాటు ఆర్థికసాయం

ఆయిల్‌పామ్ మొక్కల పెంపకం కోసం ప్రభుత్వం హెక్టారుకు ఏడాదికి రూ. 29 వేల చొప్పున వరుసగా నాలుగేళ్లపాటు సబ్సిడీ రూపంలో ఆర్థికసాయం చేస్తుంది. దీంతోపాటు ఎరువుల కోసం ఏడాదికి రూ. 5250 చొప్పున నాలుగేళ్లపాటు అందించనున్నారు. ఆయిల్‌పామ్‌లో అంతర పంటలను సాగు చేసుకునే వారికి ఆదనంగా మరో రూ. 5250 సాయం అందిస్తుంది. అలాగే బిందు సేద్య పరికరాలకు ప్రధానమంత్రి కృషి సంచయ యోజన ఆంధ్రప్రదేశ్ కింద సూక్ష్మ నీటి సేద్య పథకం ద్వారా రాయితీ ఇస్తుంది.

30 ఏళ్ల పాటు దిగుబడులే..



నాలుగేళ్లపాటు పామాయిల్ తోటలను జాగ్రత్తగా పెంచితే రువాత 30 ఏళ్లపాటు రైతుకు నిరంతర లాభాలను తెచ్చిపెడుతుంది. నేల సారాన్ని బట్టి ఎకరాకు 10 నుంచి 12 టన్నుల వరకు దిగుబడి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఎలాంటి చీడపీడల బెడద ఉండదు. నీటి వసతి అనుకూలంగా ఉన్న వారు బోరుబావుల కింద సాగు చేసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఒక ఎకరం వరిసాగుకు అవసరమయ్యే నీటితో 3,4 ఎకరాల్లో అయిల్‌పామ్‌ను సాగు చేసుకోవచ్చు. మొదటి నాలుగేళ్లలో అంతర్ పంటలను సాగు చేసుకోవడం ద్వారా రైతులు అర్థికంగా లబ్ధి పొందవచ్చు.



ప్రొద్దుటూరు మండలం కామనూరులో అయిల్ పామ్ సాగుపై అవగాహన కల్పిస్తున్న అధికారులు

సబ్సిడీతో మొక్కల పంపిణీ..

ఆయిల్‌పామ్ సాగును ప్రొత్సహించే కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇటీవలే జిల్లా కలెక్టర్ విజమరామరాజు సబ్సిడీతో ప్రభుత్వం మంజూరు చేసిన మొక్కలను రైతులకు అందజేశారు. ఆసక్తి ఉన్న వారు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని తెలిపారు. అలాగే ఉద్యాన శాఖ అధికారులు కూడా ఆయిల్‌పామ్ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పించాలన్నారు.



పులివెందుల మండలం పుట్రాయనిపేటలో అయిల్ పామ్ మొక్కను నాటుతున్న రైతు సురేష్‌కుమార్‌రెడ్డి

అధిక లాభాలు పొందవచ్చు



ఆయిల్‌పామ్ తోటల సాగుతో రైతన్నలకు మంచి లాభాలు వస్తాయి. దీర్ఘకాలిక ఆదాయం సమకూరుతుంది. జిల్లాలో ఇచ్చిన 500 ఎకరాల సాగుకు గాను ఇప్పటి వరకు 150 ఎకరాలను గుర్తించాం. వీరికి సబ్సిడీతో మొక్కలను అందచేస్తాం.
– ఐకే మైఖేల్ రాజీవ్, జిల్లా ఉద్యానశాఖ అధికారి

సార్వత్రిక ఎన్నికలకు పకడ్బందీ ఏర్పాట్లు
కడప సెవెన్‌రోడ్స్: రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికలు సజావుగా, పకడ్బందీగా నిర్వహించేలా అన్ని ఏర్పాట్లు చేపడుతున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ .విజయరామరాజు రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి ముఖేష్ కుమార్ మీనాకు తెలియజేశారు. శుక్రవారం రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారి తమ కార్యాలయం నుంచి అన్ని జిల్లాల కలెక్టర్లు, జిల్లా ఎస్పీలతో రానున్న సార్వత్రిక ఎన్నికల నిర్వహణపై వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా సమీక్షించారు. ఈ కార్యక్రమానికి కలెక్టరేట్ బోర్డు మీటింగ్ హాలు నుండి జిల్లా కలెక్టర్‌తోపాటు జిల్లా ఎస్పీ సిద్ధార్థ్ కౌశల్, డీఆర్‌ఓ గంగాధర్ గౌడ్, డిప్యూటీ కలెక్టర్ ప్రత్యూష పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ ఓటరు జాబితాకు సంబంధించి విమర్శలు రాకుండాచర్యలు తీసుకుంటున్నామని రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధాన అధికారికి తెలియజేశారు.

క్వార్టర్‌ఫైనల్ చేరిన ఏపీ వాలీబాల్ జట్టు


క్వార్టర్ ఫైనల్ చేరిన ఏపీ వాలీబాల్ జట్టు

కడప స్పోర్ట్స్: శ్రీనగర్ (జమ్మూకాశ్మీర్)లో నిర్వహిస్తున్న ఆలిండియా ఎస్‌జీఎఫ్ అండర్–17 వాలీబాల్ పోటీల్లో ఏపీ బాలుర జట్టు క్వార్టర్ ఫైనల్‌కు చేరింది. మధ్యప్రదేశ్ జట్టుపై విజయం సాధించి క్వార్టర్స్‌కు చేరింది. జిల్లాకు చెందిన వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులు ప్రవీణ్‌కిరణ్ (మేనేజర్), విక్టర్ (కోచ్), మహబూబ్‌బాషా (హెచ్‌ఓడీ)లుగా వ్యవహరిస్తున్న ఏపీ జట్టు చక్కగా రాణిస్తూ క్వార్టర్ ఫైనల్ చేరింది. కాగా రాష్ట్రస్థాయి పోటీలు సైతం జిల్లాలోని మైదుకూరు పట్టణంలో నిర్వహించిన సంగతి తెలిసిందే.

పోలీసు సిబ్బంది సమస్యల పరిష్కారానికి కృషి


పోలీసు సిబ్బందితో మాట్లాడుతున్న జిల్లా ఎస్పీ సిద్దార్థ్ కౌశల్

కడప అర్బన్ : పోలీసు సిబ్బంది సమస్యల పరిష్కారం కోసం శుక్రవారం జిల్లా ఎస్పీ సిద్దార్థ్ కౌశల్ కడపలోని జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో 'పోలీస్ గ్రీవియన్స్‌డే' నిర్వహించారు. జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్‌స్టేషన్‌లు, ఆయా విభాగాలలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్న పోలీసు సిబ్బంది బదిలీలు, వ్యక్తిగత, స్పౌస్, చిల్డ్రన్ మెడికల్ సమస్యల గురించి జిల్లా ఎస్పీకి స్వయంగా విన్నవించుకున్నారు. వాటికి తగిన పరిష్కారం చూపుతామని ఎస్పీ సిబ్బందికి భరోసా కల్పించారు. సిబ్బంది చేసిన ఫిర్యాదులు, సమస్యలను పరిష్కరించాలని సంబంధిత జిల్లా పోలీసు కార్యాలయ అధికారులను ఆయన ఆదేశించారు.

దాడిలో వ్యక్తి మృతి


మృతి చెందిన రంగయ్య

బద్వేలు అర్బన్ : స్థానిక మైదుకూరు రోడ్డులో ఈ నెల 1న రాత్రి ఓ వ్యక్తి మరో వ్యక్తిపై దాడి చేయడంతో తీవ్ర గాయాల పాలై శుక్రవారం మృతి చెందాడు. పోలీసులు తెలిపిన మేరకు వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. స్థానిక సురేంద్రనగర్‌కు చెందిన సుంకర రంగయ్య(38) ఆయుర్వేద మూలికల వ్యాపారం చేసుకుంటూ జీవనం సాగించే వాడు. ఈయనకు భార్య లక్ష్మీదేవితోపాటు ముగ్గురు కుమారులు, ఒక కుమార్తె ఉన్నారు. అట్లూరు మండలం వేములూరు గ్రామానికి చెందిన శ్రీనివాసులు బద్వేలు పట్టణంలో కూలీ పనులు చేసుకుంటూ వచ్చిన డబ్బుతో మద్యం తాగుతూ ఇక్కడే ఉంటుంటాడు. ఈ క్రమంలో ఈ నెల 1వ తేదీ (బుధవారం) రాత్రి మైదుకూరురోడ్డు నుంచి రెడ్డయ్యమఠం వీధికి వెళ్లే దారిలోని ఓ దుకాణం వద్ద రంగయ్యను శ్రీనివాసులు మద్యం తాగేందుకు వంద రూపాయలు అడిగాడు. తన వద్ద లేవని, అయినా ఎందుకు ఇవ్వాలని రంగయ్య ప్రశ్నించాడు. దీంతో కోపోద్రిక్తుడైన శ్రీనివాసులు తలపై బండరాయితో కొట్టాడు. తీవ్ర గాయాలై పడిపోయిన రంగయ్యను స్థానికులు ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం మెరుగైన వైద్యం కోసం కడప రిమ్స్‌కు తరలించారు. అక్కడ చికిత్స పొందుతున్నా పరిస్థితి విషమించడంతో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున మృతి చెందాడు. మృతదేహానికి కడప రిమ్స్‌లో పోస్టుమార్టం నిర్వహించి, బంధువులకు అప్పగించారు. మృతుడి సోదరుడు రాజు ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు అర్బన్ సీఐ యుగంధర్ కేసు నమోదు చేశారు. నిందితుడి కోసం గాలిస్తున్నారు.

మహిళపై హత్యాయత్నం

- కొడవలితో దాడి
- పరిస్థితి విషమం


బాధితురాలిని పరిశీలిస్తున్న ఎస్ఐ హుస్సేన్

పులివెందుల/రూరల్ : పులివెందుల పట్టణం మారుతి హాల్ సమీపంలోని ఘంటమస్తాన్ వీధిలో నివాసముంటున్న నారాయణమ్మ సోదరి ఓబులమ్మపై వేంపల్లెకు చెందిన ఓబులేషు కొడవలితో దాడి చేసి హత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డాడు. పోలీసుల కథనం మేరకు వివరాలిలా ఉన్నాయి. తలుపులకు చెందిన ఓబులమ్మ సోదరి నారాయణమ్మ పులివెందులలోని శ్రీకర్ కల్యాణ మండపంలో స్వీపర్‌గా పని చేస్తూ ఘంటమస్తాన్ వీధిలో నివాసముంటోంది. ఓబులమ్మతో వివాహేతర సంబంధం పెట్టుకున్న వేంపల్లెకు చెందిన ఓబులేషుకు.. ఓబులమ్మ తన చెల్లెలు నారాయణమ్మను కూడా పరిచయం చేసింది. ఈ నేపథ్యంలో అతను నారాయణమ్మ ఇంటికి వచ్చి వెళ్తుండేవాడు. ఇంటికి కావాల్సిన సరుకులు కూడా తెచ్చి ఇచ్చేవాడు. నారాయణమ్మను ఓబులమ్మ మరొక వ్యక్తికి పరిచయం చేసింది. రెండు రోజుల క్రితం పులివెందుల వచ్చిన అతనికి నారాయణమ్మ మరొకరితో తిరుగుతోందన్న సమాచారం తెలిసింది. శుక్రవారం ఘంటమస్తాన్ వీధిలో ఉంటున్న నివాసానికి వచ్చి ఓబులమ్మపై కొడవలితో విచక్షణా రహితంగా దాడి చేశాడు. విషయం తెలుసుకున్న పులివెందుల అర్బన్ సీఐ రాజు, ఎస్ఐలు హుస్సేన్, విష్ణునారాయణ సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. బాధితురాలిని 108 వాహనంలో పులివెందుల ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు ప్రథమ చికిత్స అందించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో ప్రైవేట్ ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లారు. సంఘటనకు గల కారణాలను పోలీస్ అధికారులు స్థానికులను అడిగి తెలుసుకున్నారు. బాధిత మహిళ బంధువుల ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు పోలీసులు తెలిపారు.

గ్రంథాలయం అభివృద్ధికి ఎనలేని కృషి


సంపత్‌కుమార్ విగ్రహం వద్ద నివాళులర్పిస్తున్న సాహితీవేత్తలు

కడప కల్చరల్ : సీపీ బ్రౌన్ నివసించిన బంగళా స్థలాన్ని ఆయన స్మారకంగా గ్రంథాలయం ఏర్పాటు కోసం విరాళం ఇచ్చిన దాత సీకే సంపత్‌కుమార్ అని యోగివేమన విశ్వవిద్యాలయం రిజిస్ట్రార్ వైపీ వెంకట సుబ్బయ్య పేర్కొన్నారు. యోగి వేమన విశ్వ విద్యాలయం ఆధ్వర్యంలోని సి.పి.బ్రౌన్ భాషా పరిశోధన కేంద్రంలో శుక్రవారం సీపీ బ్రౌన్ స్మారక గ్రంథాలయ స్థలదాత 'సి.కె.సంపత్ కుమార్' 83వ జయంతి, స్మారకోపన్యాసం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ప్రాంగణంలోని సి.కె.సంపత్ కుమార్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ముఖ్య అతిథిగా విచ్చేసిన రిజిస్ట్రార్ మాట్లాడుతూ సంపత్ కుమార్ గ్రంథాలయ నిర్మాణానికి 20 సెంట్ల స్థలమివ్వడమేగాక బ్రౌన్ మెమోరియల్ ట్రస్టుకు అధ్యక్షులుగా సేవలందించి, సంస్థ అభివృద్ధిలో క్రియాశీలక పాత్ర పోషించారన్నారు. ఆయన సేవలను సంస్మరించుకుంటూ నేడు జయంతి సందర్భంగా గ్రంథాలయంలోని పఠన మందిరానికి సీకే సంపత్ కుమార్ పఠన మందిరంగా నామకరణం చేశామన్నారు. సీకే సంపత్ కుమార్ జయంతులను, వర్ధంతులను ఏటా అధికారికంగా నిర్వహించేలా చర్యలు చేపడతామన్నారు. బ్రౌన్ భాషా పరిశోధన కేంద్రం సంచాలకులు తప్పెట రామప్రసాదరెడ్డి మాట్లాడుతూ సంపత్‌కుమార్ తండ్రి సీఆర్ కృష్ణస్వామి ఇచ్చిన మాటను నిలుపుకొని స్థలాన్ని బహూకరించడం గొప్పవిషయమన్నారు. వైవీయూ పాలకమండలి సభ్యులు మూల మల్లికార్జునరెడ్డి మాట్లాడుతూ తండ్రికి తగ్గ తనయగా సీఎస్ సుప్రజ 5 సెంట్ల స్థలాన్ని గ్రంథాలయానికి విరాళంగా ఇచ్చారన్నారు. శతావధాని ఆముదాల మురళి 'ఆముక్తమాల్యద వైశిష్ట్యం' అనే అంశంపై ప్రసంగిస్తూ ఆముక్తమాల్యద రచనలో శ్రీకృష్ణదేవరాయల కవితా ప్రతిభను, శిల్ప చాతుర్యాన్ని, పలు పద్యాలను ఉదాహరించి వివరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో బ్రౌన్ కేంద్రం పూర్వ గ్రంథాలయ అధికారి కేవీ ప్రసాద్, స్థానిక ప్రముఖులు పాలాది వెంకట రమేష్, వివిధ రంగాల ప్రముఖులు గానుగపెంట హనుమంతరావు, డాక్టర్ తవ్వా వెంకటయ్య, ఈడుమూడి లక్ష్మీనారాయణ, ఎస్.నాగన్న, ఎం.కామేశ్వరి, మాస్టర్ జయచంద్ర, బ్రౌన్ కేంద్రం సలహామండలి సభ్యులు జానమద్ది విజయభాస్కర్ పాల్గొన్నారు.

ఆత్మహత్యకు యత్నించిన యువకుడి మృతి


శ్రీకాంత్ (ఫైల్)

మదనపల్లె : తల్లిదండ్రులు మందలించారనే మనస్తాపంతో ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడ్డ యువకుడు ఆస్పత్రిలో చికిత్స పొందుతూ మృతి చెందిన ఘటన శుక్రవారం జరిగింది. మండలంలోని కొండామద్రిపల్లె పంచాయతీ ఇసుకనూతిపల్లెకు చెందిన జేసీబీ రెడ్డెప్ప కుమారుడు శ్రీకాంత్(21) జులాయిగా తిరుగుతుండటంతో గత నెల 29న తల్లిదండ్రులు మందలించారు. దీంతో మనస్తాపం చెందిన శ్రీకాంత్ ఇంటి వద్దే పురుగుల నివారణ మందు తాగి ఆత్మహత్యకు ప్రయత్నించాడు. గమనించిన తల్లిదండ్రులు వెంటనే జిల్లా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. వైద్యుల సూచన మేరకు బెంగళూరులోని కార్పొరేట్ ఆస్పత్రికి తరలించగా, అక్కడ చికిత్సలు పొందుతూ శుక్రవారం మృతి చెందాడు.

మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నం


చికిత్స పొందుతున్న లక్ష్మీదేవి

మదనపల్లె : బంధువుల వేధింపులతో ఓ మహిళ ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడిన సంఘటన శుక్రవారం పట్టణంలో జరిగింది. స్థానికంగా నివసిస్తున్న హరినాథ్ భార్య లక్ష్మీదేవి(35)కి తన సొంత ఊరైన కొత్తపల్లె పంచాయతీ దుబ్బిగానిపల్లెలో వారసత్వంగా కొంత ఆస్తి ఉంది. అక్కడికి భర్తతో కలిసి తరచూ వెళ్లేది. ఈ క్రమంలో లక్ష్మీదేవికి తన మేనమామ మల్లికార్జున, తమ్ముడు మురళీ తదితరులతో కొంత కాలంగా ఆస్తి వివాదం నడుస్తోంది. ఇదే విషయమై పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేయడంతో పోలీసులు ఇరు వర్గాలకు సర్దిచెప్పి వివాదాస్పద భూమిలోకి వెళ్లవద్దని సూచించారు. అయితే ఆ భూమిని తమ బంధువులు విక్రయిస్తున్నారన్న సమా చారం తెలుసుకుని.. లక్ష్మీదేవి అక్కడకు వెళ్లడంతో ఆమెను వారు సూటిపోటి మాటలతో వేధించారు. దీంతో మనస్తాపం చెందిన లక్ష్మీదేవి శుక్రవారం ఇంటి వద్దే ఎలుకల నివారణ మందు తిని ఆత్మహత్యాయత్నానికి పాల్పడింది. ఆమెను కుటుంబ సభ్యులు ఆస్పత్రికి తరలించారు.

మహిళా డాక్టర్‌కు అజ్ఞాత వ్యక్తి వేధింపులు

బాధిత మహిళకు అండగా నిలిచిన దిశ పోలీసులు

చాపాడు : చాపాడు ప్రభుత్వాస్పత్రిలో పని చేస్తున్న ఓ మహిళా డాక్టర్‌ను వెంటపడి వేధిస్తున్న వ్యక్తిని దిశ పోలీసులు పట్టుకున్నారు. గత కొన్ని రోజులుగా ఓ అజ్ఞాత వ్యక్తి తనను ఫాలో చేస్తూ ఇబ్బంది పెడుతున్నట్టు బాధితురాలు దిశ యాప్‌నకు కాల్ చేశారు. బాధిత మహిళ గత కొన్నేళ్లుగా చాపాడు ప్రభుత్వాస్పత్రిలో విధులు నిర్వర్తిస్తున్నారు. కొన్ని రోజులుగా ఓ అజ్ఞాత వ్యక్తి తనను అనుసరిస్తూ వేధిస్తున్నట్లు ఆమె దిశ యాప్‌నకు గురువారం ఉదయం కాల్ చేసి సహాయం కోరింది. కాల్ వచ్చిన 8 నిమిషాలలోనే సంఘటన స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు అజ్ఞాత వ్యక్తిని పట్టుకునేందుకు ప్రయత్నించగా పారిపోయాడు. దీంతో దిశ పోలీసులు జరిగిన ఘటనపై ప్రత్యేక నిఘా పెట్టి నిందితున్ని అదుపులోకి తీసుకుని ప్రశ్నించారు. మహిళా డాక్టర్‌ను వెంటపడి వేధిస్తున్న వ్యక్తిని కోనా మోహన్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. శుక్రవారం స్థానిక పోలీస్‌స్టేషన్‌కు మోహన్‌ను తీసుకెళ్లి దిశ పోలీసులు కౌన్సెలింగ్ ఇచ్చారు. తెలియక తప్పు చేశానని, క్షమించాలని అతను మహిళా డాక్టర్‌ను ప్రాధేయ పడగా.. ఆమె సూచన మేరకు మరొకసారి ఇలాంటి చర్యలకు పాల్పడితే కఠిన చర్యలు తీసుకుంటామని పోలీసులు హెచ్చరించారు. మహిళా డాక్టర్‌కు ఎప్పుడు ఏ ఆపద వచ్చినా అండగా ఉంటామని దిశ పోలీసులు తెలిపారు.

కళ్లెదుటే కుమార్తె మృత్యుఒడిలోకి..

రోడ్డు ప్రమాదంలో చిన్నారి మృతి


మృతి చెందిన చిన్నారి అజ్మా

మదనపల్లి : తల్లిదండ్రుల కళ్లెదుటే కుమార్తె మృత్యుఒడిలోకి చేరింది. దీంతో వారు గుండెలవిసేలా రోదించారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. బి.కొత్తకోటకు చెందిన చాంద్‌బాషా, ఆయేషా దంపతులు తమ కుమార్తె అజ్మా(2)తో కలిసి శ్రీ సత్యసాయి జిల్లాలోని కదిరిలో బంధువుల ఇంటికి వెళ్లారు. తిరిగి వారితో కలిసి శుక్రవారం ఆటోలో మదనపల్లెకు బయలుదేరారు. మార్గంమధ్యలో శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా తనకల్లు పోలీస్ స్టేషన్ పరిధిలో స్పీడ్ బ్రేకర్‌ను గమనించకుండా ఆటోను వేగంగా నడపడంతో.. వెనుక వైపున కూర్చున్న ఆయేషా చేతిలో నుంచి కుమార్తె అజ్మా జారి రోడ్డుపై పడిపోయింది. ఈ ప్రమాదంలో చిన్నారి తీవ్రంగా గాయపడగా, వెంటనే మదనపల్లెలోని ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడి వైద్యులు సూచనలతో ప్రభుత్వ జిల్లా ఆస్పత్రికి తీసుకువచ్చారు. పరీక్షించిన వైద్యులు పాప అప్పటికే మృతి చెందినట్లు నిర్ధారించారు. దీంతో తల్లిదండ్రులు కన్నీరుమున్నీరయ్యారు.

తూఫాన్ వాహనం పల్టీ

– ఆరుగురికి గాయాలు


పల్టీ కొట్టిన తూఫాన్ వాహనం

మైదుకూరు : మైదుకూరు మండలం ముదిరెడ్డిపల్లె సమీపంలో శుక్రవారం రాత్రి తూఫాన్ వాహనం పల్టీ కొట్టిన సంఘటనలో ఆరుగురు గాయపడ్డారు. వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. పోరుమామిళ్లకు చెందిన ఖాదర్‌వల్లి అనే అటవీ వాచర్ కుమార్తె ఆయేషా పెళ్లికి పోరుమామిళ్లకు చెందిన ఓ కుటుంబం పులివెందులకు వెళ్లింది. తిరిగి తూఫాన్ వాహనంలో 11 మంది పోరుమామిళ్లకు వెళుతుండగా.. శుక్రవారం రాత్రి 7.30 గంటల సమయంలో ముదిరెడ్డిపల్లె వద్ద టైర్ పంక్చర్ కావడంతో వాహనం పల్టీ కొట్టి రోడ్డు దిగువన పడింది. ఈ సంఘటనలో వాహనంలో ఉన్న మహమ్మద్ రఫి, మహబూబ్‌బాషా, హసీనా, మస్తాన్‌కు తీవ్ర, గౌసియా, రసూల్‌కు స్వల్ప గాయాలయ్యాయి. వారిని ప్రైవేటు వాహనంలో చికిత్స కోసం కడపకు తరలించారు. గాయపడిన వారంతా పోరుమామిళ్లలోని కొత్తవీధికి చెందిన ఒకే కుటుంబానికి చెందిన వారని బాధితుల్లో ఒకరైన రసూల్ తెలిపారు.

గుండ్లూరు అగస్త్యేశ్వరాలయంలో చోరీ

అడ్డుకోబోయిన వృద్ధుడిపై దాడి


డబ్బు అపహరించి హుండీ పడేసి వెళ్లిన దృశ్యం


గాయపడిన వెంకటేశు

రాజంపేట : చెయ్యేటి ఒడ్డున స్వయంభుగా వెలసిన మట్లిరాజుల కాలం నాటి పురాతన గుండ్లూరు శ్రీ అగస్త్యేశ్వరాలయంలో శుక్రవారం తెల్లవారుజామున ముగ్గురు దుండగులు చోరీకి పాల్పడ్డారు. అడ్డుకోబోయిన వృద్ధుడు వెంకటేశు(70)ను చితకబాది.. యేటి ఒడ్డున పడేసి వెళ్లిపోయారు. ఆయనతోపాటు పూజారి శివ కథనం మేరకు వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. ఆలయం వద్ద కొన్నేళ్లుగా కాపలదారునిగా వెంకటేశు ఉన్నారు. ఆయన స్వామి వారి మండపంలో నిద్రిస్తున్నాడు. రెండు గంటల ప్రాంతంలో ముగ్గురు వ్యక్తులు వచ్చారు. వారిని వెంకటేశు గమనించి, ఎవరు కేకలు వేశారు. దీంతో ఆలయం బయట ఉన్న మరో దొంగ వెనుక నుంచి పీకపట్టుకున్నారు. తుపాకీ, కత్తులు చూపి బెదిరించారు. ఆలయంలో ఉన్న మరో ఇద్దరు ముందుగా సీసీ కెమెరాలు ధ్వంసం చేశారు. ముందు గేటు రాకపోయే సరికి, క్యూ గేట్‌ను పగులగొట్టారు. అమ్మవారి మెడలో తాళిబొట్లు, ఇతర వెండి వస్తువులు అపహరించారు. రెండు హుండీలను బయటికి తీసుకొచ్చారు. యేటి ఒడ్డున ఒక హుండీని పగులగొట్టి, అందులోని సొమ్మును తీసుకెళ్లారు. మరో హుండీని ఎత్తుకెళ్లారు. కట్టివేసిన వృద్ధుడిని యేటి గడ్డ వరకు కొట్టుకుంటూ వెళ్లడంతో తలకు తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. తెల్లవారుజామున 3 గంటల సమయానికి వృద్ధుడు వెంకటేశ్ తేరుకుని.. గుండ్లూరులో ఉంటున్న అర్చకుడు శివ ఇంటికి వెళ్లి విషయం చెప్పాడు. బాధితుడిని వెంటనే నందలూరులో ఉన్న ప్రైవేటు ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్లి ప్రాథమిక చికిత్స చేయించారు. తర్వాత పోలీసులకు విషయాన్ని తెలియజేశారు. సమాచారం అందుకున్న రాజంపేట రూరల్ సీఐ మంజునాథరెడ్డి సంఘటన స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. ఈయన వెంట ఎస్ఐ భక్తవత్సలం, నందలూరు ఎస్ఐ మహమ్మద్ అబ్దుల్ జహీర్‌తోపాటు పోలీసులు ఉన్నారు. చోరీకి పాల్పడిన వారి ఆధారాల కోసం అన్ని సేకరించారు. వారి కోసం గాలింపు చర్యలు చేపట్టారు. కేసు నమోదు చేసుకొని దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

రోడ్డు ప్రమాదంలో జెడ్పీటీసీకి తీవ్ర గాయాలు


చికిత్స పొందుతున్న సత్యనారాయణరెడ్డి

కాశినాయన : మండల జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు దేవసాని సత్యనారాయణ రెడ్డి శుక్రవారం ఒంగోలులో జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. బంధువులు తెలిపిన మేరకు వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి. విజయవాడ నుంచి సత్యనారాయణరెడ్డి తన కారును స్వయంగా డ్రైవింగ్ చేసుకుంటూ పోరుమామిళ్లకు బయలుదేరాడు. ఈ క్రమంలో ప్రకాశం జిల్లా కంభం మండలం జంగంగుంట్ల గ్రామ సమీపంలోని స్పీడ్ బ్రేకర్ వద్ద కారు అదుపు తప్పి బోల్తా కొట్టింది. ఈ ప్రమాదంలో ఆయన తీవ్రంగా గాయపడ్డాడు. స్థానికులు, పోలీసులు 108 వాహనంలో కంభం ప్రభుత్వాసుపత్రికి తరలించారు. ప్రాథమిక చివిత్స అనంతరం ఒంగోలులోని ఒక ప్రయివేట్ ఆసుపత్రికి తరలించారు. ఈయన వైఎస్సార్‌సీపీ ఎమ్మెల్సీ డీసీ గోవిందరెడ్డికి స్వయాన తమ్ముడు, విషయం తెలుసుకున్న డీసీ గోవిందరెడ్డి, నాయకులు నల్లేరు విశ్వనాథరెడ్డి ఒంగోలుకు వెళ్లారు.

గాయపరిచిన వ్యక్తికి జైలు

ప్రొద్దుటూరు క్రైం : రస్తా విషయమై ఘర్షణ పడి గొడ్డలితో గాయపరచిన కేసులో నిందితుడికి ప్రొద్దుటూరు సెకండ్ ఏజేఎఫ్‌సీఎం కోర్టు ఏడాది జైలు శిక్ష విధించింది. ప్రొద్దుటూరు మండలంలోని తాళ్లమాపురం గ్రామానికి చెందిన ఆకుల సుబ్బరాయుడు, ఆకుల వెంకట శివప్రసాద్‌ల మధ్య కొంత కాలం నుంచి రస్తా వివాదం నడుస్తూ ఉండేది. 2020 ఫిబ్రవరి 16న సుబ్బరాయుడు తల్లి పేడ తీసుకొని దిబ్బలో వేయడానికి వెళ్తుండగా.. శివప్రసాద్ తల్లిదండ్రులు రస్తా లేదని వాగ్వాదానికి దిగారు. అక్కడికి వచ్చిన శివప్రసాద్ గొడ్డలి తీసుకొని సుబ్బరాయుడు తలపై కొట్టగా తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. శుక్రవారం తుది విచారణలో భాగంగా నేరం రుజువు కావడంతో నిందితుడు శివప్రసాద్‌కు ఏడాది జైలు శిక్షతోపాటు రూ.వెయ్యి జరిమానా విధిస్తూ జడ్జి వైజే పద్మశ్రీ తీర్పు వెల్లడించారు.



సీజనల్ వ్యాధులు
సురక్షితం ఇలా!

గత కొద్దిరోజులుగా రెండు తెలుగు రాష్ట్రాలలోనూ ఇంచుమించు ప్రతి ఇంట్లోనూ దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, జ్వరం వంటి వాటితో ఎవరో ఒకరు బాధ పడుతూనే ఉన్నారు. సీజనల్ వ్యాధుల విజృంభణే అందుకు కారణం. ఇది ప్రతి సీజన్‌లోనూ ఉండేదే అయినా, ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో సీజన్ బొత్తిగా పడదు. అందువల్ల వచ్చాక బాధపడేకంటే వీటిని నివారించుకోవడమే ఉత్తమం. సీజనల్ వ్యాధులను నివారించుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకుందాం...

కొన్ని నివేదికల ప్రకారం, గత సంవత్సరంతో పోలిస్తే ఈ ఏడాది సీజనల్ వ్యాధుల కేసులు గణనీయంగా పెరిగినట్లు గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లలో పెరుగుదల ఉన్నట్లు వైద్యనిపుణులు గుర్తించారు. ముఖ్యంగా పట్టణాలలో ఈ సమస్యలు అధికంగా ఉన్నాయి. వాయుకాలుష్యమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం.

ఎలా నివారించాలి?

● శరీరంలో రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడటం వల్లే ఈ తరహా సీజనల్ ఇన్ఫెక్షన్లు దాడి చేస్తుంటాయి. ఈ సమస్యల నుండి బయటపడాలంటే బలమైన రోగనిరోధక వ్యవ్యస్థను కలిగి ఉండటం ఒక్కటే మార్గం.

● రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలపరుచుకోవాలంటే... ఆహారంలో వివిధ రకాల పండ్లు, కూరగాయలు, ప్రోటీన్లు, తృణధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి. మంచి పోషకాహారం తీసుకునే వారికి అంటు వ్యాధులు సోకే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.

● వ్యాయామం రోగనిరోధక శక్తిని బలోపేతం చేయడమే కాకుండా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది కాబట్టి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచనల మేరకు వారానికి కనీసం 150 నిమిషాలకు తగ్గని శారీరక వ్యాయామం అవసరం.

● **తగినంత నిద్ర**
నిద్ర లేకపోవడం శరీరానికి రక్షణగా ఉండే రోగనిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తుంది. శరీరానికి తగినంత రోగనిరోధక శక్తి కలగాలంటే రోజూ కనీసం ఆరున్నర నుంచి 8 గంటల రాత్రి నిద్ర అవసరం. రాత్రిళ్లు డ్యూటీ చేసేవారు పగలు మరింత ఎక్కువ సమయాన్ని నిద్రకు కేటాయించాలి.

● **ఫ్లూ టీకాలు**
ఫ్లూ నుంచి రక్షణ పొందేందుకు ప్రతి ఏడాది టీకాలు తీసుకోవడం అవసరం. ఇలా టీకాలు తీసుకోవటం వల్ల ఫ్లూ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.





● **పరిశుభ్రతను పాటించడం**
ఏదైనా వస్తువులను, బహిరంగ ప్రదేశాలను తాకిన తరువాత కనీసం 20 సెకన్లపాటు సబ్బుతో చేతులను కడగాలి.

● **తగినంత దూరం పాటించడం**
తెలిసిన వ్యక్తులు, సన్నిహితులు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు వారిని పలకరించండి. చూడటానికి వెళ్లండి కానీ సురక్షితమైన దూరం పాటించటానికి ప్రయత్నించడాన్ని మాత్రం మరచిపోరాదు.

● సీజనల్ వ్యాధులలో వైరస్, బాక్టీరియా, ఫంగస్ కారణంగా వచ్చే సైనసైటిస్ వల్ల ముక్కుతోపాటు గొంతు సంబంధిత సమస్యలు ఏర్పడతాయి. తలనొప్పి కూడా వస్తుంది. వచ్చిందంటే ఒకపట్టాన వదలకుండా కొన్ని రోజులపాటు పట్టి పీడించే ఈ వ్యాధి నుంచి బయటపడేందుకు చిన్న చిన్న చిట్కాలు ఎంతగానో దోహదపడతాయి.

● ఉల్లి, వెల్లుల్లి రేకులను తింటే సైనసైటిస్ బాధ తగ్గుతుంది. వంటకాల్లో ఉల్లి, వెల్లుల్లి విరివిగా వాడితే మంచిది.

● టీ స్పూన్ జీలకర్రను వేయించి పొడిచేసి, అందులో రెండు స్పూన్ల తేనె కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది. జీలకర్రను పల్చని కాటన్ వస్త్రంలో కట్టి వాసన పీల్చాలి.

● గ్లాసున్నర నీళ్లలో టీ స్పూన్ మెంతులను వేసి బాగా మరిగించి కషాయం కాయాలి. ఈ కషాయాన్ని రోజుకు నాలుగుసార్లు తీసుకోవాలి.

● క్యారట్ జ్యూస్‌లో పాలకూర రసం కలిపి రోజుకు ఒకసారి తాగాలి.

ఇలా చేయడం వల్ల సీజనల్ వ్యాధుల నుంచి సురక్షితంగా బయట పడవచ్చు.

ఒకప్పుడు రేడియోలో పాటలు వింటూ, ఆ తర్వాత టీవీలో సీరియల్స్ చూస్తూ గంటలు గంటలు గడిపేసేవాళ్లు. ఇప్పుడంతా స్మార్ట్‌ఫోన్ల మయం అయిపోయింది. దీంతో ఇన్‌స్టా, ఫేస్‌బుక్, టిక్‌టాక్, మోజో మొదలైన సోషల్ మీడియా యాప్స్‌లో వచ్చే రీల్స్‌ను తెగ చూస్తున్నారు. గంటలకొద్దీ వీటినే చూస్తుండిపోతున్నారు. కొంతమందికి ఇది వ్యసనంలా మారితే, మరికొంతమంది బానిసలైపోయారు. ఇది ఆరోగ్యానికి అంతమంచిది కాదని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. కొంతమంది రీల్స్ చూడడం మానేయాలనుకున్నప్పటికీ మానలేక తెగ ఇబ్బంది పడుతున్నారు. ఇటువంటి వారు ఈ కింది చిట్కాలను పాటిస్తే రీల్స్ జోలికి పోకుండా ఉండవచ్చు. అవేంటో చూసేయండి...

రీల్స్ నుంచి రిలీజ్ అవండి ఇక



● వినోదం కోసం రీల్స్ చూస్తుంటారు. ఇది వ్యసనంగా మారుతుంది కాబట్టి ఈ ఎంటర్‌టైన్మెంట్‌ను మార్చుకోవాలి. మీకు దొరికే కొద్దిపాటి సమయాన్ని మీ స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి గడపండి. మీకు ఇష్టమైన ఆటలు ఆడడం లేదా మీ హాబీలను పంచుకుంటూ సరదాగా గడపాలి. ఇలా చేయడం వల్ల కొంత సమయం మీ ఫోన్‌కు దూరంగా ఉంటారు. ఫలితంగా రీల్స్ చూడాలనిపించదు.

● వారాంతాలు, సెలవులు, ఖాళీ సమయాల్లో మొబైల్‌ఫోన్‌కు దూరంగా ఉండండి. ఇలాంటి సమయాల్లో పార్కుకెళ్లి సరదాగా నడవడం, గార్డెన్ పనులు చేయడం, కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి సినిమా చూడడం వంటివి చేయాలి. వీటిలో ఏది చేసినా విలువైన మీ సెలవు దినం వృథా కాకపోవడంతోపాటు మీ సన్నిహితులతో కలిసి సంతోషంగా గడుపుతూ వారికి మరింత దగ్గరవుతారు.

● మీ ఫోన్లో నోటిఫికేషన్స్‌ను ఆపేయాలి. టిక్‌టిక్ అంటూ పదేపదే వచ్చే నోటిఫికేషన్స్ రీల్స్ చూడాలని మెదడుని ప్రేరేపిస్తాయి. మీకు తెలియకుండానే రీల్స్ ఓపెన్ చేసి గంటలకొద్దీ వాటిలో మునిగి పోతుంటారు. అందుకే రీల్స్ నోటిఫికేషన్స్ ఆపేయడం ఉత్తమం.

● ఫోన్‌ను ఎంతసేపు చూడాలనేది మీ నియంత్రణలో ఉండాలంటే అలారం పెట్టుకోండి. మీరు ఫోన్‌లో మునిగిపోయి ఉన్నప్పుడు అలారం హెచ్చరికతో తేరుకుని నియంత్రణలో ఉండగలుగుతారు.

● ఇవన్నీ చేసినప్పటికీ రీల్స్‌ని చూడకుండా ఉండలేకపోతే... రీల్స్ వచ్చే అన్ని అప్లికేషన్లు లేదా యాప్స్‌ను శాశ్వతంగా తీసేయండి. అప్పుడు చూడాలనిపించినా అవి ఉండవు కాబట్టి మిమ్మల్ని మీరు నియంత్రించుకో గలుగుతారు. ఇవి లేనప్పుడు వేరే కొత్త హాబీ మీ రోజువారీ దినచర్యలో భాగం అవుతుంది. తద్వారా ఆరోగ్యకరమైన, సంతోషంతో కూడిన మార్పులు చోటుచేసుకుని ఆత్మస్థైర్యం పెరుగుతుంది. ప్రయత్నించి చూడండి.

లైఫ్@360

చిక్కుళ్లు తింటే అనారోగ్యానికి చిక్కరు



ఈ సీజన్‌లో అంటే చలి కాలంలో విరివిగా దొరికే చిక్కుళ్లను మన ఆహారంలో చేర్చుకుంటే శరీరానికి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. ఎందుకంటే చిక్కుడు కాయలలో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఎంతో రుచిగా ఉండే చిక్కుడు కాయలు తింటే కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలేమిటో తెలుసుకుందాం...

★ చిక్కుడుకాయలలో మెగ్నీషియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్, జింక్, పీచు పదార్థాలు, క్యాల్షియం, ఫోలిక్ యాసిడ్, మాంసకృత్తులు వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటితోపాటు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు కూడా ఉంటాయి.

★ వీటిని కూరల రూపంలో లేదా గింజలను ఉడికించి తినడం ద్వారా... ఇలా ఏదో ఒక విధంగా రెగ్యులర్ గా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఇవి శరీరానికి తగిన శక్తిని అందించి వ్యాధులతో పోరాడే సామర్థ్యాన్ని పెంచి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఇవి హృద్రోగాలు, క్యాన్సర్ వంటి సమస్యను కూడా దూరం చేస్తాయి.

★ చిక్కుడుకాయలలో ఉండే క్యాల్షియం, విటమిన్ డి ఎముకలకు వల్ల ఎముకలు దృఢంగా మారుతాయి. గర్భిణులు, బాలింతలు, వ్యాయామం చేసేవారికి చిక్కుళ్లు చాలా మంచిది.

చిక్కుడుకాయలు దొరకనప్పుడు ఎండిన చిక్కుడు గింజలను కూడా కూరల్లో ఉపయోగించవచ్చు. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వారి డైట్‌లో చిక్కుడుకాయలను చేర్చుకోవడం ఉత్తమం.

★ చిక్కుడు కాయలను తింటే ఆకలి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా బరువు నియంత్రణలో ఉంటుంది. వీటిలో ఉండే పీచు పదార్థం జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చేయడంతో పాటు పేగు క్యాన్సర్లు రాకుండా చూస్తుంది. డయేరియా, మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్ వంటి సమస్యలు దరి చేరవు. చిక్కుళ్లలో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వృద్ధాప్యం కారణంగా వచ్చే అనేక వ్యాధులను నివారిస్తాయి.

★ చిక్కుడు కాయలలో ఉండే విటమిన్లు గుండె ఆరోగ్యానికి దోహదపడతాయి. సెలీనియం, మాంగనీస్ వంటి ఖనిజాలు చిక్కుడు కాయలలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ఊపిరితిత్తుల సమస్యలను నివారించడానికి, దీర్ఘకాలిక శ్వాస సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడానికి దివ్యౌషధంగా సహాయపడతాయి. ఇందులో ఉండే మాంగనీస్ నిద్రలేమి సమస్యలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.

★ చిక్కుడు కాయలలోని అమైనో ఆమ్లాలు హార్మోన్ల సమతౌల్యానికి సహాయపడతాయి. దీంతో మానసిక ఆందోళన, టెన్షన్ వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే పొటాషియం కండరాల వృద్ధికి సహాయపడుతుంది. అంతేకాదు, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరిచి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.

ఇన్ని ప్రయోజనాలుండే చిక్కుళ్లను తీసుకోవడం అలవరచుకుంటే అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండి ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చు.

హెల్త్ టిప్స్



✻ ఎండలో ఎక్కువ సేపు తిరగడం వల్ల తలనొప్పి వచ్చినా తల తిరిగినట్లుగా ఉన్నా చిన్న అల్లం ముక్కను నూరి నిమ్మరసంలో కలిపి తాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

✻ ముక్కు దిబ్బెడ వేసినప్పుడు ఒక చుక్క ఉల్లిరసాన్ని ముక్కు రంధ్రాల్లో వేస్తే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

✻ సగానికి కోసిన నిమ్మచెక్కపై ఉప్పు, మిరియాల పొడి చల్లి కొద్దిగా వేడి చేసి రసం పిండుకొని తాగితే మైగ్రెయిన్ తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

✻ నిమ్మరసం, తేనె, గ్లిసరిన్ సమపాళ్లలో కలిపి చెంచా చొప్పున రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

✻ నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నవారు పడుకునే ముందు కొత్తిమీర రసం, పంచదార కలిపిన నీళ్లను తాగితే ఫలితం ఉంటుంది.

✻ రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకొని సన్నబడాలంటే రోజూ పెరుగును తీసుకోవాలి.

✻ గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువ వుండే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

✻ మధుమేహంతో బాధపడేవారు నిత్యం ఆహారంలో ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఉండేలా చూసుకుంటే ఎంతో మేలు.

✻ రాత్రి 7 నుంచి 8 గంటల లోపు ఆహారం తీసుకోవడం, తిన్న తరువాత కనీసం ఒక అరగంట నాటైనా నడవడం అలవాటు చేసుకోవడం వల్ల అరుగుదల బాగుండడంతో పాటు ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు కూడా దరిచేరకుండా ఉంటాయి.

సినిమా

భారతీయుడు ఈజ్ బ్యాక్



● కమల్‌హాసన్

‘‘హలో... ఏ తప్పు జరిగినా నేను తప్పకుండా వస్తాను. భారతీయుడుకి చావే లేదు’ అంటూ ‘ఇండియన్’ (‘భారతీయుడు’) చిత్రం చివర్లో కమల్‌హాసన్ చెప్పే డైలాగ్‌తో ‘ఇండియన్ 2’ (‘భారతీయుడు 2’) ఇంట్రో గ్లింప్స్ మొదలవుతుంది. కమల్‌హాసన్ హీరోగా శంకర్ దర్శకత్వంలో రూపొందిన ‘ఇండియన్’ (1993)కి సీక్వెల్‌గా ‘ఇండియన్ 2’ తెరకెక్కుతోంది. కాజల్ అగర్వాల్ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ చిత్రంలో సిద్ధార్థ్, ప్రియా భవానీ శంకర్, రకుల్ ప్రీత్ సింగ్, ఎస్‌జే సూర్య, బాబీ సింహా కీలక పాత్రధారులు. సుభాస్కరన్, ఉదయ నిధి స్టాలిన్ నిర్మిస్తున్నారు. శుక్రవారం ‘ఇండియన్ 2’ ఇంట్రో గ్లింప్స్ వీడియోను రిలీజ్ చేశారు. ‘‘భారతీయుడు ఈజ్ బ్యాక్’ అంటూ ‘ఇండియన్ 2’ తెలుగు వెర్షన్ గ్లింప్స్‌ను దర్శకుడు ఎస్ఎస్ రాజమౌళి షేర్ చేశారు. ఈ వీడియోలో ‘నమస్తే ఇండియా.. భారతీయుడు ఈజ్ బ్యాక్’ అంటూ కమల్‌హాసన్ చెప్పిన డైలాగ్ ఉంటుంది.

నన్ను తమిళ అబ్బాయిలా ఉన్నావనేవారు
- నాని



● ఎస్ఆర్ ప్రభు, రాజు మురుగన్, కార్తీ, అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్, నాని, వంశీ పైడిపల్లి

‘‘ఈగ’ సినిమా తమిళంలో విడుదలైన తర్వాత నేను ఎప్పుడు చెన్నై వెళ్లినా.. నన్ను తమిళ అబ్బాయిలా ఉన్నావనేవారు. అలాగే కార్తీని చూస్తే చాలామంది తెలుగు ప్రేక్షకులు తెలుగబ్బాయిలా ఉన్నాడంటారు. నాకు తెలిసి తెలుగు ప్రేక్షకులు కార్తీని సొంతం చేసుకున్నారు. వరుసగా మూడు హిట్స్ సాధించి ఇప్పుడు ‘జపాన్’తో ముందుకొస్తున్నాడు కార్తీ. దీపావళికి వస్తున్న ఈ సినిమా పెద్ద విజయం సాధించాలని మనస్ఫూర్తిగా కోరుకుంటున్నాను’’ అని హీరో నాని అన్నారు. కార్తీ, అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్ జంటగా నటించిన చిత్రం ‘జపాన్’. రాజు మురుగన్ దర్శకత్వంలో ఎస్ఆర్ ప్రకాశ్‌బాబు, ఎస్ఆర్ ప్రభు నిర్మించిన ఈ సినిమా పాన్ ఇండియా స్థాయిలో ఈనెల 10న విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం హైదరాబాద్‌లో జరిగిన ఈ చిత్రం ప్రీ రిలీజ్ వేడుకకి ముఖ్య అతిథిగా హాజరైన **నాని మాట్లాడుతూ** – ‘‘జపాన్’ లాంటి చిత్రం తీసి ప్రేక్షకుల్ని మెప్పించడం అంత సులభం కాదు. కానీ, ఈ మూవీ ట్రైలర్ చూశాక టీమ్ ఎనర్జీ, నమ్మకం నాకు కనిపించింది. అనూ ఇమ్మాన్యుయేల్ నా ‘మజ్ను’ సినిమాతో పరిచయమైంది. ‘జపాన్’ ట్రైలర్ చూసినప్పుడు చాలా మంచి సినిమాలో భాగస్వామ్యం అయినట్లు అనిపించింది. ప్రభుగారు మంచి సినిమాలు నిర్మిస్తుంటారు. లెక్కలు చూసుకుని పని చేసే నిర్మాత కాదు.. ప్యాషన్‌తో, ప్రాణం పెట్టి పనిచేసే నిర్మాతలాగా అనిపిస్తారు. ఇలాంటి మంచి సినిమా తీసిన డైరెక్టర్ రాజు మురుగన్‌కి అభినందనలు’’ అన్నారు. ‘‘జపాన్’ నా మనసుకు బాగా దగ్గరైంది’’ అన్నారు **కార్తీ**. ‘‘జపాన్’ అంతా రాజు మురుగన్ శైలిలో ఉంటుంది. ఈ సినిమా ప్రేక్షకులను నిరుత్సాహ పరచదు. అన్నపూర్ణ స్టూడియోస్ భాగస్వామ్యంలో తెలుగులో ఈ సినిమా విడుదల చేస్తుండటం సంతోషంగా ఉంది’’ అని **ఎస్ఆర్ ప్రభు** అన్నారు. **రాజు మురుగన్ మాట్లాడుతూ**– ‘‘కళకు భాషతో సంబంధం లేదు. తెలుగు ప్రేక్షకులు సినిమాని పండగలా సెలబ్రేట్ చేసుకుంటారు. భారతీయ సినిమాకి ఐకానిక్‌గా గుర్తింపు పొందింది టాలీవుడ్’’ అన్నారు. ఈ వేడుకలో నిర్మాత సుప్రియ, దర్శకుడు వంశీ పైడిపల్లి, నటులు సునీల్, రాకేందు మౌళి, పాటల రచయిత భాస్కరభట్ల తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏడాదిగా ఆమె నాకోసం కష్టపడుతున్నారు
- సమంత



‘‘చెడుపై మంచి సాగించే అంతిమ యుద్ధంలో ఈసారి ఒకరు కాదు ముగ్గురు సూపర్ హీరోలు పోరాడుతున్నారు. ఈ దీపావళికి యాక్షన్ ప్యాక్డ్ రైడ్‌లా వస్తున్న ‘ది మార్వెల్స్’ సినిమా చూడటానికి ఉత్సాహంగా ఎదురు చూస్తున్నా’’ అన్నారు హీరోయిన్ సమంత. మార్వెల్ సినిమాటిక్ యూనివర్స్‌లో భాగంగా ‘కెప్టెన్ మార్వెల్’కు సీక్వెల్‌గా నియా డకోస్టా దర్శకత్వంలో ‘ది మార్వెల్స్’ రూపొందింది. కెప్టెన్ మార్వెల్‌గా బ్రీ లార్సన్, మిస్ మార్వెల్‌గా ఇమాన్ వెల్లనీ, మోనికాగా తెయోనా పారిస్ నటించారు. మార్వెల్ స్టూడియోస్ నిర్మించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 10న తెలుగు, ఇంగ్లిష్, హిందీ, తమిళ భాషల్లో ఇండియాలో విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా శుక్రవారం ‘ది మార్వెల్స్’ ప్రోమోను రిలీజ్ చేసిన సమంత మాట్లాడుతూ– ‘‘మహిళా శక్తిని బలపరిచే చిత్రాలను ప్రోత్సహించేందుకే ఇక్కడకు వచ్చాను. నేను ఓ అవెంజర్ అయి, నాకో టీమ్ ఉంటే అందులో నా ఫ్యాన్స్ ఉండాలని కోరుకుంటాను. ఇండస్ట్రీ వారు టీమ్‌గా ఉండాలనుకుంటే అల్లు అర్జున్, విజయ్ దేవరకొండ, ఆలియా భట్, ప్రియాంకా చోప్రా ఉండాలనుకుంటా. నా మొదటి హీరో మా అమ్మే. ఏడాదిగా ఆమె నా కోసం ఎంతో కష్టపడుతున్నారు’’ అన్నారు.

ఆవకాయ తాండ్ర...



● తరుణ్ భాస్కర్

‘అప్పడప్పడ తాండ్ర ఆవకాయ తాండ్ర...’ అంటూ చిందేశారు దర్శకుడు తరుణ్ భాస్కర్. అజయ్ భూపతి దర్శకత్వం వహించిన ‘మంగళవారం’ చిత్రంలోని పాట ఇది. పాయల్ రాజ్‌పుత్, అజ్మల్ అమీర్ జంటగా స్వాతీ రెడ్డి గునుపాటి, సురేష్ వర్మ .ఎం నిర్మించారు. బి. అజనీష్ లోక్‌నాథ్ స్వరపరచిన ఈ చిత్రంలోని ‘అప్పడప్పడ తాండ్ర...’ అంటూ సాగే పాటని రిలీజ్ చేశారు. తరుణ్ భాస్కర్, గణేష్ ఎ. రాసిన ఈ పాటను రాహుల్ సిప్లిగంజ్ పాడారు. ఈ ప్రత్యేక పాటలో తరుణ్ భాస్కర్ నటించడం విశేషం. ‘‘తరుణ్ భాస్కర్ గెటప్, లుంగీలో డాన్స్ చేయడం ఈ పాట ప్రత్యేకత. కోనసీమలోని ఓ పల్లెటూరిలో చిత్రీకరించిన ఈ పాట పల్లె ప్రజల మధ్య సంభాషణలు, ఊరిలో పరిస్థితులను తెరపై ఆవిష్కరించేలా ఉంటుంది’’ అన్నారు అజయ్ భూపతి.

స్వర్గం నరకం ఈశ్వరరావు ఇక లేరు



సీనియర్ నటుడు ఈశ్వరరావు కన్నుమూసిన విషయం ఆలస్యంగా వెలుగులోకి వచ్చింది. అమెరికాలోని మిచిగాన్‌లో ఉన్న తన కుమార్తె ఇంటికి వెళ్లిన ఆయన అనారోగ్య కారణంతో అక్టోబర్ 31న తుది శ్వాస విడిచారు. దాసరి నారాయణరావు దర్శకత్వం వహించిన సూపర్ హిట్ చిత్రం ‘స్వర్గం నరకం’ (1975) ద్వారా వెండితెరకు పరిచయం అయ్యారు ఈశ్వరరావు. ఈ చిత్రంలో తన నటనకుగాను కాంస్య నంది అవార్డును అందుకున్నారు ఈశ్వరరావు. ఆ తర్వాత ‘దేవతలారా దీవించండి’, ‘ప్రేమాభిషేకం, యుగపురుషుడు, దయామయుడు, ప్రెసిడెంట్‌గారి అబ్బాయి, జయం మనదే, శభాష్ గోపి’ తదితర చిత్రాల్లో నటించి, ప్రత్యేక గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారాయన. చిరంజీవి హీరోగా కె.రాఘవేంద్ర రావు దర్శకత్వం వహించిన ‘ఘరానా మొగుడు’ (1992) సినిమాలో చివరిసారిగా కనిపించారు ఈశ్వరరావు. దాదాపు 200కు పైగా చిత్రాల్లో నటించారు. పలు సీరియల్స్‌లో నటించి బుల్లితెర ప్రేక్షకులనూ అలరించారాయన. ఈశ్వరరావు మృతికి పలువురు సినీ ప్రముఖులు సంతాపం తెలిపారు.

యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్



● వేణుగోపాల్, విక్రమ్ రెడ్డి, ‘దిల్’ రాజు

హర్ష నర్రా, సందీప్ సరోజ్, తరుణ్, సుప్రజ్ రంగా, సోనూ ఠాకూర్, నువేక్ష, మేఘలేఖ, ఖుష్బూ చౌదరి హీరో హీరోయిన్లుగా నటిస్తున్న యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ ‘రోటి కపడా రొమాన్స్’. విక్రమ్ రెడ్డి దర్శకత్వంలో వేణుగోపాల్, సృజన్ కుమార్ బొజ్జం నిర్మిస్తున్నారు. ఈ సినిమా షూటింగ్ 90 శాతం పూర్తయింది. ఈ టైటిల్ లోగో రిలీజ్ చేసిన నిర్మాత ‘దిల్’ రాజు మాట్లాడుతూ– ‘‘ఈ సినిమా కథ విన్నాను. కొత్త కంటెంట్ ఉన్న చిత్రాలను మన ఆడియన్స్ ఆదరిస్తారు. ఈ చిత్రం కూడా ఇదే కోవలో ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాను’’ అన్నారు. ‘‘పక్కా యూత్‌ఫుల్ ఎంటర్‌టైనర్ ఫిల్మ్ ఇది’’ అన్నారు వేణుగోపాల్, విక్రమ్.

ఇరవై ఏళ్లకు నా కల నెరవేరింది
- ఆర్‌పి వెంకట్



‘‘ఒకసారి ఫ్రెండ్స్‌తో కలిసి సినిమా చూస్తున్నప్పుడు నాకు ‘దీపావళి’ కథ ఆలోచన పుట్టింది. పల్లెటూరు, అక్కడి ఓ ముసలి వ్యక్తి, మనవడు, వారు ప్రేమగా పెంచుకునే మేక పిల్ల.. ఈ అంశాలను కనెక్ట్ చేస్తూ భావోద్వేగాలతో ‘దీపావళి’ తీశాను’’ అని దర్శకుడు ఆర్‌పి వెంకట్ అన్నారు. ‘స్రవంతి’ రవికిశోర్ తొలిసారి తమిళంలో నిర్మించిన చిత్రం ‘కీడా’. తెలుగులో ‘దీపావళి’ పేరుతో అనువదించారు. పూ రాము, కాళీ వెంకట్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన ఈ చిత్రం ఈ నెల 11న తెలుగు, తమిళ భాషల్లో విడుదలవుతోంది. ఈ సందర్భంగా చిత్రదర్శకుడు ఆర్‌పి వెంకట్ మాట్లాడుతూ– ‘‘మాది తమిళనాడు. 2003లో చెన్నైలో ఆఫీస్ బాయ్‌గా నా జీవితం ప్రారంభించి, అసిస్టెంట్, అసోసియేట్ డైరెక్టర్‌గా చేశాను. దర్శకునిగా ‘దీపావళి’ నా తొలి సినిమా. 20 ఏళ్ల తర్వాత నా కల నిజమైంది. రవికిశోర్‌గారి తొలి తమిళ సినిమాకు నేనే డైరెక్టర్ అని చెప్పుకోవటం ఎంతో గర్వంగా ఉంది. నా తర్వాతి సినిమా కోసం ఎమోషనల్ పాయింట్‌తోనే ఓ కథను సిద్ధం చేస్తున్నాను. రవికిశోర్‌గారికి నచ్చింది. ఈ సినిమాని ఓ స్టార్ హీరోతో చేసే ఆలోచనలో ఉన్నాం’’ అన్నారు.

తెరచాప ఆడాలి
- విశ్వక్ సేన్



● విశ్వక్ సేన్, నవీన్ రాజ్

నవీన్ రాజ్ సంకరపు, పూజా సుహాసిని ముఖ్య తారలుగా నటిస్తున్న చిత్రం ‘తెరచాప’. జోయల్ జార్జ్ దర్శకత్వంలో కైలాష్ దుర్గం నిర్మిస్తున్న ఈ సినిమా టైటిల్‌ను హీరో విశ్వక్ సేన్ విడుదల చేసి, మాట్లాడుతూ– ‘‘టైటిల్ డిజైనింగ్ బాగుంది. ఈ సినిమా కథ, కథనం, టేకింగ్, అన్నీ నాకు తెలుసు. ఈ సినిమా బాగా ఆడి, చిత్ర యూనిట్‌కి మంచి విజయాన్ని చేకూర్చాలని కోరుకుంటున్నాను’’ అన్నారు. ఈ చిత్రానికి సంగీతం: ప్రజ్వల్ క్రిష్, కెమెరా: అజీమ్–వెంకట్.

మార్పు కోసం..



● సుమన్

సుమన్, అజయ్ ఘోష్ ప్రధాన పాత్రల్లో నటించిన చిత్రం ‘జనం’. వెంకటరమణ పసుపులేటి స్వీయ దర్శకత్వంలో నిర్మించారు. ఈ సినిమా ఈ నెల 10న రిలీజ్ అవుతున్న సందర్భంగా వెంకటరమణ పసుపులేటి మాట్లాడుతూ– ‘‘ప్రజలకు మంచి చేయాలని రాజకీయాల్లోకి వచ్చే నాయకులు తప్పుదారి పట్టిన ప్రజల ఓట్ల కోసం, ఎన్నికల్లో గెలవడం కోసం ఎలా తప్పు దారి పడుతున్నారు? అనే నేపథ్యంలో ఈ చిత్రకథ సాగుతుంది’’ అన్నారు.

పైరసీకి అడ్డుకట్ట వేస్తాం
- కేంద్ర మంత్రి అనురాగ్ ఠాకూర్



‘‘పైరసీ కారణంగా ప్రతి ఏడాది వినోద రంగానికి రూ.20 వేల కోట్లు నష్టం వాటిల్లుతోంది. ఓ సినిమా నిర్మాణానికి పడ్డ కష్టం పైరసీ వల్ల వృథాగా పోతోంది. పైరసీని అడ్డుకోవడానికి కేంద్ర ప్రసార, సమాచార మంత్రిత్వ శాఖలో నోడల్ ఆఫీసర్స్‌ను నియమించడం జరిగింది’’ అని కేంద్ర ప్రసార, సమాచార శాఖ మంత్రి అనురాగ్ ఠాకూర్ అన్నారు. ఇటీవల సినిమాటోగ్రఫీ చట్టం–1952లో సవరణలు చేసి, కొత్త బిల్లును పార్లమెంట్‌లో ఆమోదించిన విషయం తెలిసిందే. ఇందులో పైరసీని అరకట్టడం అనేది ఓ ప్రధానాంశం. ఈ విషయమై శుక్రవారం అనురాగ్ ఠాకూర్ మాట్లాడుతూ– ‘‘ ముంబైలోని సెంట్రల్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఫిల్మ్ సర్టిఫికేషన్ కార్యాలయంలో, ప్రాంతీయ కార్యాలయాల్లో పైరసీ, డిజిటల్ పైరసీల ఫిర్యాదులను స్వీకరించేందుకు అధికారులను నియమించాం. డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్స్‌లో ఉన్న పైరేటెడ్ కంటెంట్‌పై నోడల్ ఆఫీసర్స్‌కు ఫిర్యాదు చేస్తే సంబంధిత అధికారులు 48 గంటల్లో ఆ కంటెంట్‌ను ఆ డిజిటల్ ప్లాట్‌ఫామ్స్ నుంచి తొలగించేలా చర్యలు చేపడతారు’’ అని చెప్పుకొచ్చారు.